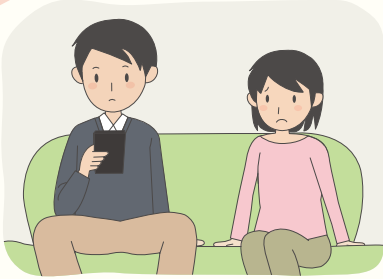


# リフレッシュどうしてる？

ストレスの軽減



香織さんは、夕方からイライラするのが悩みでしたが、今夜は久しぶりに元職場の友達との食事会でした。幼稚園児のあやかちゃんは、今日だけ預かり保育。お迎えは、夫の直樹さんに頼みました。

食事会では、友達が、子育てしながらも会社に復帰したことや、ジムに通ったり、レクリエーションに参加したりして、充実した時間を過ごしていることを知りました。

香織さんは、直樹さんに思い切って話しはじめました。

香織さんは、直樹さんに思い切って話しはじめました。

「私、働くわ。毎日、家のことをしているだけだと、息が詰まってしまうし…。」

直樹さんは、香織さんの方を見ずに、「ふーん、好きにしたらいいよ。」と、気のない返事をしました。香織さんは、ぐっと涙をこらえました。

## ① 香織さんは、何に対してイライラしているのでしょうか？

- ア. 子育ての悩み
- イ. 自分の時間がとれない
- ウ. 家事の負担が大きい
- エ. 家族の協力が足りない
- オ. 生きがい(やりがい)が感じられない
- カ. その他( )

## ② 直樹さんは、香織さんにどんな声かけをすればよいと思いますか？

- 
- 
- 

## ③ あなたには子育てを支え合う人がいますか？

- だれ?( ) どんなとき?( )

## ④ あなたはストレスを感じた時、どんな方法でリフレッシュしますか？

- 
- 
-